



Contents lists available at Jurnal IICET

Jurnal Konseling dan Pendidikan
ISSN: 2337-6740 (Print) ISSN: 2337-6880 (Electronic)

Journal homepage: <http://jurnal.konselingindonesia.com>



Gambaran *professional quality of life* guru bimbingan dan konseling

Trias Ristian^{1*}, Eka Wahyuni¹, Gantina Komalasari¹

¹Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

Article Info

Article history:

Received Jan 17th, 2021

Revised Feb 07th, 2021

Accepted Feb 23rd, 2021

Keyword:

Professional quality of life

Compassion satisfaction

Compassion fatigue

Burnout

Secondary traumatic stress

Compassion cultivation training

ABSTRACT

Kualitas hidup profesional merupakan kualitas yang dirasakan seseorang berhubungan dengan pekerjaannya sebagai pemberi bantuan. Guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu profesi yang memiliki peran untuk membantu konseli/ klien dalam menghadapi permasalahannya. Memiliki kualitas hidup profesional yang baik tentunya akan memiliki dampak yang baik tidak hanya untuk diri para pemberi bantuan dalam dunia pekerjaan maupun kehidupan pribadi mereka, tetapi juga akan berdampak pada konseli/ klien yang mereka bantu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian survei untuk melihat gambaran kualitas hidup profesional guru bimbingan dan konseling. Penelitian dilakukan kepada 93 orang guru bimbingan dan konseling di wilayah Jabodetabek dan 30 orang guru bimbingan dan konseling di wilayah non-Jabodetabek dengan total responden 123 orang guru bimbingan dan konseling. Hasil menunjukkan bahwa skor untuk aspek kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) sebesar 69.9% Sedang dan 30.1% Tinggi. Skor untuk aspek kelelahan (*Burnout*) sebesar 63.4% Rendah dan 36.6% Sedang. Skor untuk aspek stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) sebesar 59.3% Rendah, 39.8% Sedang, dan 0.8% Tinggi. Secara keseluruhan dengan rata-rata skor kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) berada pada kategori sedang mendekati tinggi, skor kelelahan (*Burnout*) rendah, dan skor stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) rendah, hal ini merupakan hasil yang positif. Namun untuk lebih meningkatkan kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) dan mengurangi maupun meminimalisir kelelahan (*Burnout*) dan stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*), peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya mengembangkan buku manual pelatihan *Compassion Cultivation Training* (CCT) untuk meningkatkan kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*).



© 2021 The Authors. Published by Indonesian Institute for Counseling, Education and Therapy (IICET). This is an open access article under the CC BY license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Corresponding Author:

Trias Ristian,

Universitas Negeri Jakarta

Email: triasristian.university@gmail.com

Pendahuluan

Dunia pekerjaan merupakan salah satu aspek yang tidak bisa terpisahkan dari kehidupan manusia. Pada umumnya setiap individu akan memilih salah satu bidang yang cocok dengan dirinya dan akan menekuni bidang pekerjaan tersebut. Dalam pekerjaan tentunya kita akan dihadapkan pada banyaknya interaksi antar individu, baik itu terhadap atasan, rekan kerja, klien, pasien, ataupun stakeholder yang ada di dalam lingkungan pekerjaan kita. Hubungan yang baik di dalam dunia pekerjaan tentunya sedikit banyaknya akan memberikan pengaruh terhadap kehidupan pribadi individu. Hal ini diperkuat oleh Gurdogan dan Uslusoy (2019) dalam studinya yang menjelaskan bahwa adanya hubungan positif yang cukup signifikan antara kualitas kehidupan pekerjaan dengan kebahagiaan.

Kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) adalah kualitas yang dirasakan seseorang dalam hubungannya dengan pekerjaan sebagai pemberi bantuan (Stamm 2010). Studi lain oleh Hui, Dai, dan Wang (2020) *Professional Quality of Life* merupakan indeks untuk mengevaluasi perasaan profesional kesehatan terkait pekerjaan mereka. Studi lainnya oleh Stamm dalam Yılmaz, Üstün, dan Günüşen (2018) menyatakan bahwa kesenangan dalam bekerja maupun kepuasan dalam melakukan pekerjaan merupakan tanda-tanda kepuasan welas asih dalam penyedia perawatan, dan hal tersebut memiliki hubungan yang signifikan pada tiga subskala yang terdapat pada *Professional Quality of Life* yakni *Secondary Traumatic Stress*, *Burnout*, dan *Compassion Satisfaction*. Menurut Stamm (2010) profesi yang berkaitan dengan pemberian bantuan bisa ditemui di berbagai bidang pekerjaan profesional seperti profesional perawatan kesehatan, pekerja layanan sosial, guru, pengacara, petugas polisi, pemadam kebakaran. Sehingga dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling/ konselor sekolah juga dapat dikatakan sebagai profesi pekerjaan sebagai pemberi bantuan (*Helper*). Menurut Stamm (2010) pada dasarnya aspek positif dalam membantu ataupun memberikan bantuan dapat dipandang sebagai altruisme, yang dimana dalam hal ini mereka sebagai pemberi bantuan (*Helper*) akan merasa senang ataupun mendapatkan kepuasan tersendiri karena dapat melakukan sesuatu untuk membantu orang lain. Namun berkenaan dengan hal tersebut, tidak hanya aspek positif yang dirasakan oleh para pemberi bantuan (*Helper*) melainkan terdapat pula aspek negatifnya. Kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) menurut Stamm (2010) memiliki dua aspek yaitu aspek positif (*Compassion Satisfaction*) dan aspek negatif (*Compassion Fatigue*) yang terdiri dari *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress*.

Kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) menurut Stamm (2010) merupakan kesenangan yang diperoleh karena seseorang melakukan pekerjaan dengan baik. Studi lain Stamm dalam Li dan Xie (2020) kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) mengacu pada kesenangan dan kegembiraan hasil dari membantu klien dan perasaan positif dari kemampuan seseorang untuk dapat berkontribusi di lingkungan kerja maupun masyarakat. Studi lainnya oleh Heritage, Rees, dan Hegney (2018) *Compassion Satisfaction* yang diukur oleh Stamm berfokus pada kepuasan seseorang yang diperoleh dengan menolong ataupun peduli dalam lingkungan pekerjaan maupun masyarakat. Selain aspek positif dalam kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) terdapat pula aspek negatif yakni kelelahan welas asih (*Compassion Fatigue*) yang terdapat dua aspek di dalamnya yakni kelelahan (*Burnout*) dan stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*). Kelelahan (*Burnout*) yang dilihat dari sudut pandang *Professional Quality of Life* menurut Stamm (2010) merupakan hal yang berkenaan dengan perasaan putus asa maupun kesulitan dalam menangani pekerjaan ataupun dalam melakukan pekerjaan secara efektif. Studi lain Stamm (2012) mengatakan bahwa *Burnout* adalah hal yang berkenaan dengan kelelahan, frustrasi, amarah, maupun depresi. Studi lainnya oleh Maslach, Jackson, & Leiter dalam Mullen dkk. (2017) menyatakan bahwa *Burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi kerja. Sedangkan aspek stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) menurut Stamm (2010) merupakan paparan sekunder terkait seseorang yang pernah mengalami peristiwa stres ekstrim maupun traumatis. Studi lain oleh Gurdogan dan Uslusoy (2019) Stamm menjelaskan bahwa stres traumatis sekunder terjadi ketika seseorang mendengar mengenai peristiwa traumatis orang lain sehingga menyebabkan perasaan cemas, kewaspadaan yang berlebih baik secara internal ataupun respon terhadap lingkungan. Studi lainnya menurut Nasl Saraji & Dargahi dalam Mottaghi, Poursheikhali, dan Shameli (2020) gejala gangguan stres traumatis sekunder biasanya berlangsung selama lebih dari satu bulan dan hal tersebut mempengaruhi aspek penting yang ada pada kehidupan seseorang seperti halnya keluarga dan kualitas hidup profesional. Figley dalam Akinsulure-Smith dkk. (2018) juga mengatakan bahwa *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress* merupakan bahaya pekerjaan dan biaya perawatan bagi individu ataupun seseorang yang memberikan perawatan kepada orang lain.

Professional Quality of Life salah satunya dipengaruhi oleh beban kerja yang pada akhirnya menimbulkan respon-respon negatif yang berkenaan dengan *Burnout* dan *Secondary Traumatic Stress*. Beberapa orang guru bimbingan dan konseling merasa beban kerjanya cukup tinggi dan hal tersebut menjadi salah satu sumber stres dalam bekerja. Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia Nomor 111 tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada pasal 10 ayat 2 dijelaskan guru BK membimbing 150 orang siswa serta melakukan kewajiban lainnya sebagai guru BK harus mampu melakukan tugas dan pekerjaannya secara optimal dan memiliki wawasan (Sandra dan Idfil 2015). Namun pada kenyataannya masih terdapat sekolah yang memiliki keterbatasan dalam jumlah tenaga profesional di bidang bimbingan dan konseling, dan pada akhirnya guru bimbingan dan konseling yang ada akan memperoleh beban kerja yang melebihi kapasitas yang seharusnya. Hal ini pada akhirnya menimbulkan kelelahan kerja sehingga pekerjaan yang dilakukan tidak bisa dilakukan secara maksimal. Studi yang dilakukan Emerson, Markos dan Lambie dalam Yandri dan Juliawati (2017) mengungkapkan bahwa 39% konselor sekolah dan komunitas pasti pernah

mengalami *Burnout* baik itu dari tingkat menengah hingga tinggi. Studi lain yang dilakukan oleh Mullen dkk. (2017) menemukan hubungan positif yang cukup kuat antara stres dengan kelelahan yang dirasakan konselor sekolah. Studi lain oleh Lewis (2020) menunjukkan bahwa efektivitas kerja konselor sekolah berkaitan langsung dengan tingkat kelelahan welas asih (*Compassion Fatigue*) dan kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*), yang menunjukkan bahwa kecerdasan emosional dan advokasi konselor sekolah berhubungan secara signifikan dengan komponen kualitas hidup profesional yakni, kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) dan kelelahan welas asih (*Burnout, Secondary Traumatic Stress*). Selain itu dalam hal ini Stamm dalam Wang dkk. (2020) menyatakan bahwa *secondary traumatic stress* dan juga *burnout* berkontribusi pada peningkatan risiko kelelahan welas asih (*Compassion Fatigue*), yang dimana *Compassion Fatigue* itu sendiri dimanifestasikan oleh status fisik dan mental yang negatif. Studi lainnya oleh beberapa ahli dalam Pang dkk. (2020) bahwa studi sebelumnya berkenaan dengan *Professional Quality of Life* menunjukkan bahwasannya *Compassion Fatigue* berkaitan dengan kelelahan, depresi, dan stres.

Memiliki kualitas hidup profesional yang baik tentunya akan memiliki dampak yang baik tidak hanya kepada diri sendiri dalam pekerjaan dan kepada konseli/ klien yang diberikan bantuan, melainkan kepada kehidupan pribadi para pemberi bantuan (*Helper*) dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Gurdogan dan Uslusoy (2019) yang menemukan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas kehidupan pekerjaan dan kebahagiaan. Hal tersebut pada akhirnya memperlihatkan bahwa memiliki tingkat kepuasan welas asih yang baik dalam profesi sebagai pemberi bantuan (*Helper*) tentu akan berdampak bagi kualitas kehidupan pribadi para pemberi bantuan (*Helper*). Hal ini sejalan pula dengan penjelasan mengenai kualitas kehidupan profesional itu sendiri yang dimana adanya kualitas yang dirasakan individu dengan pekerjaannya sebagai pemberi bantuan (*Helper*).

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat gambaran kualitas hidup profesional guru bimbingan dan konseling sebagai salah satu profesi yang bekerja untuk membantu orang lain dalam hal ini membantu konseli/ klien terkait permasalahannya. Apakah guru bimbingan dan konseling memiliki kualitas hidup profesional yang positif atau sebaliknya. Hal ini akan dilihat melalui penelitian survei yang dilakukan dengan menggunakan instrumen *ProQOL Scale Version 5* yang dipopulerkan oleh Stamm dan telah diadaptasi.

Metode

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian survei. Survei dilakukan terhadap guru bimbingan dan konseling secara umum di wilayah Jabodetabek dan Non-Jabodetabek. Pengumpulan data responden dilakukan dengan menggunakan salah satu fitur online untuk pengumpulan data survei yaitu *Google Form*. Hal ini dipilih mengingat kondisi pandemi yang belum kunjung berakhir dan tidak memungkinkan untuk mengambil data secara langsung. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Insidental Random Sampling* dengan cara disebarluaskan melalui berbagai *Group WhatsApp* Bimbingan dan Konseling di wilayah Jabodetabek maupun Nasional.

Pada penelitian ini peneliti mengadaptasi instrumen *ProQOL Scale Version 5* yang dikembangkan oleh Stamm pada tahun 2009. Desain adaptasi yang dipilih adalah *Forward Translation*. Dalam hal ini instrumen diterjemahkan sebanyak dua kali (Inggris-Indonesia dan Indonesia-Inggris) dan dilakukan oleh dua ahli penerjemah yang memiliki kualifikasi sesuai di bidangnya. Setelah hal tersebut dilakukan, langkah selanjutnya adalah menyatukan kedua hasil terjemahan ke dalam bahasa target dalam hal ini adalah Bahasa Indonesia dan langkah akhirnya adalah dilakukan *Judgment Ahli*. Setelah dilakukan *Judgment Ahli* didapatkan instrumen yang siap digunakan yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia sebanyak 30 butir item dengan 5 skala pengukuran. Dalam *ProQOL Scale* terdapat lima skala pengukuran sebagai berikut :

Tabel 1. Skala Pengukuran

| Penilaian | |
|---------------|------|
| Pilihan | Skor |
| Tidak Pernah | 1 |
| Jarang | 2 |
| Kadang-kadang | 3 |
| Sering | 4 |
| Sangat Sering | 5 |

Dalam pengukuran *ProQOL* terdapat kriteria skor per/masing-masing aspek *Compassion Satisfaction*, *Burnout*, dan *Secondary Traumatic Stress*. Selain itu dalam komponen penilaian *Burnout*, terdapat lima item

yang harus dilakukan pembalikan skor (*reverse score*) pada item tersebut. Butir item tersebut yakni item nomor 1, 4, 15, 17, dan 29. Skor tersebut dibalikkan sebagai berikut :

*0 = 0, 1 = 5, 2 = 4, 3 = 3, 4 = 2, 5 = 1

Tabel 2. Kriteria Pengukuran Skor

| Jumlah Skor <i>Compassion Satisfaction, Burnout, dan Secondary Traumatic Stress</i> | Jumlah Skor <i>Compassion Satisfaction, Burnout, dan Secondary Traumatic Stress</i> |
|---|---|
| 22 Atau Kurang | Rendah |
| Antara 23 dan 41 | Sedang |
| 42 Atau Lebih | Tinggi |

Uji coba instrumen dilakukan untuk melihat skor validitas dan reliabilitas instrumen. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* dengan melihat nilai Koefisien Korelasi (*Pearson Correlation*). Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 17 butir item valid dan 13 butir item tidak valid/ drop. Butir item yang tidak valid pada akhirnya diperbaiki untuk lebih menyesuaikan tata bahasa yang digunakan agar responden tidak memiliki kebingungan pada saat mengisi instrumen penelitian. Sedangkan untuk uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi serupa yakni *IBM SPSS Statistics 25 for Windows* dengan menggunakan rumus model *Alpha Cronbach*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0.867. Menurut para ahli dalam Budiastuti dan Bandur (2018) skor tersebut masuk dalam kategori kriteria reliabilitas baik (*Good Reliability*).

Hasil dan Pembahasan

Hasil pengambilan data yang dilakukan selama 10 hari kerja didapatkan 93 responden guru bimbingan dan konseling untuk wilayah Jabodetabek dan 30 responden guru bimbingan dan konseling untuk wilayah non-Jabodetabek, dengan total keseluruhan responden penelitian adalah 123 responden guru bimbingan dan konseling.

Tabel 3. Data Sampel

| Karakteristik | Indikator | Frekuensi (n = 123) | Persen (%) |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------|---------------|
| Jenis Kelamin | Laki-laki | 24 | 19.5 |
| | Perempuan | 99 | 80.5 |
| Latar Belakang Pendidikan | S1 Bimbingan dan Konseling | 93 | 75.6 |
| | S1 Bimbingan dan Konseling Islam | 8 | 6.5 |
| | S1 Psikologi | 9 | 7.3 |
| | S1 Non-BK / Non-Psikologi | 6 | 4.9 |
| | S2 Bimbingan dan Konseling | 5 | 4.1 |
| | S2 Non-BK / Non-Psikologi | 2 | 1.6 |
| Lama Bekerja | 0-5 Tahun | 80 | 65 |
| | 6-10 Tahun | 17 | 13.8 |
| | 11- 20 Tahun | 17 | 13.8 |
| | >20 Tahun | 9 | 7.3 |
| Wilayah Sekolah | Jakarta | 41 | 33.3 |
| | Bogor | 4 | 3.3 |
| | Depok | 2 | 1.6 |
| | Tangerang | 10 | 8.1 |
| | Bekasi | 36 | 29.3 |
| | Non-Jabodetabek | 30 | 24.4 |

Berdasarkan data yang didapatkan, terdapat tiga gambaran aspek kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) guru bimbingan dan konseling di wilayah Jabodetabek dan non-Jabodetabek.

Tabel 4. Gambaran skor Kepuasan Welas Asih (*Compassion Satisfaction*)

| <i>Compassion Satisfaction</i> | | | | | |
|--------------------------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Sedang | 86 | 69.9 | 69.9 | 69.9 |
| | Tinggi | 37 | 30.1 | 30.1 | 100.0 |
| | Total | 123 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil di atas memperlihatkan gambaran skor mengenai kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*), yang dimana kepuasan welas asih merupakan gambaran mengenai kesenangan yang diperoleh karena melakukan pekerjaan dengan baik berupa senang telah membantu orang lain, memiliki perasaan positif dengan rekan kerja, ataupun kemampuan untuk dapat berperan optimal di dalam lingkungan pekerjaan. Skor menunjukkan sebanyak 86 orang atau 69.9% memiliki tingkat kepuasan welas asih dalam kategori sedang, dan 37 orang atau 30.1% memiliki tingkat kepuasan welas asih dalam kategori tinggi. Menurut Stamm (2010) skor 23 atau lebih yang dimana dalam hal ini masuk dalam kategori Sedang dan Tinggi, ini menandakan hasil yang positif bahwasannya responden memiliki banyak kepuasan terhadap pekerjaan profesionalnya saat ini sebagai pemberi bantuan, dalam hal ini yakni guru bimbingan dan konseling.

Hasil tersebut tentunya merupakan hasil yang cukup baik dalam aspek ini mengingat hasil tersebut masuk dalam kategori hasil yang positif. Hal ini dapat berkenaan dengan kepuasan guru bimbingan dan konseling dalam membantu konseli/ klien. Hal ini diperkuat oleh studi yang dilakukan Salloum dkk. (2015) yang menjelaskan bahwa kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) pada dasarnya mengacu pada manfaat positif yang diterima oleh seseorang dari hasil interaksinya secara langsung dengan individu yang menderita/ memiliki masalah ataupun mengalami trauma. Studi lainnya menurut beberapa peneliti dalam Ruiz-Fernández dkk. (2021) bahwa *Compassion Satisfaction* merupakan perasaan pencapaian yang diperoleh dari upaya yang dilakukan untuk membantu orang lain. Pada hakikatnya bekerja sebagai pemberi bantuan (*Helper*) dapat memberikan manfaat pula terhadap mereka yang bekerja di bidang tersebut. Manfaat ini dapat dilihat dari sisi kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) seperti halnya merasa bahwa dirinya berharga dan bermanfaat karena telah membantu orang lain dalam permasalahannya. Hal ini diperkuat oleh Yu, Jiang, dan Shen (2016) dalam studinya yang menyatakan bahwa bekerja dengan seseorang yang menderita dapat memberikan manfaat untuk para profesional yang bekerja di bidang tersebut, dan manfaat ini didefinisikan sebagai kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*).

Tabel 5. Gambaran skor Kelelahan (*Burnout*)

| <i>Burnout</i> | | | | | |
|----------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 78 | 63.4 | 63.4 | 63.4 |
| | Sedang | 45 | 36.6 | 36.6 | 100.0 |
| | Total | 123 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil di atas memperlihatkan gambaran skor mengenai kelelahan (*Burnout*), yang dimana kelelahan di dalam kualitas hidup profesional itu sendiri merupakan gambaran mengenai kelelahan dalam beban pekerjaan, putus asa, kesulitan dalam melaksanakan pekerjaan, frustrasi, amarah, maupun depresi. Skor menunjukkan sebanyak 78 orang atau 63.4% memiliki tingkat kelelahan dalam kategori rendah, dan 45 orang atau 36.6% berada dalam kategori sedang. Menurut Stamm (2010) skor yang berada dalam kategori rendah mencerminkan perasaan positif mengenai kemampuan responden untuk efektif dalam melakukan pekerjaannya.

Hal ini tentunya juga dapat menjadi perhatian bahwa hasil yang menunjukkan *Burnout* masuk dalam kategori rendah dan sedang tidak menjamin bahwa guru bimbingan dan konseling terhindar dari kemungkinan *Burnout* dalam pekerjaannya. Studi yang dilakukan Emerson, Markos dan Lambie dalam Yandri dan Juliawati (2017) memperlihatkan bahwasannya 39% konselor sekolah maupun komunitas pernah mengalami *Burnout*. Dalam studi lainnya oleh Maslach dalam Pelon (2017) menyebutkan bahwa setidaknya terdapat tiga komponen penting dari *Burnout* yakni kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pengurangan prestasi pribadi pada *Helping Profession*. Studi lainnya oleh Jenaro, Flores, dan Aries dalam

Mathias dan Wentzel (2017) menyatakan bahwa *Burnout* sebagai sindrom yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi kerja yang ditandai dengan perasaan putus asa, kesulitan dalam pekerjaan, dan kinerja yang buruk. Hal tersebut tentunya dapat dikaitkan dengan beban pekerjaan guru bimbingan dan konseling yang melebihi batas maksimal yang telah ditentukan dan pada akhirnya berdampak pada kinerja yang diberikan berupa layanan dalam bimbingan dan konseling yang kurang maksimal. Studi lain oleh Keidel dan Stamm dalam Mathias dan Wentzel (2017) sepakat bahwasannya disaat *Burnout* terjadi, hal tersebut akan mempengaruhi kapasitas fisik dan mental sehingga hal ini akan membawa perasaan negatif terhadap pekerjaan, antusiasme dalam bekerja, dan pada akhirnya semangat kerja berkurang. Selain itu dalam hal ini menurut Mason et al dalam Yu dkk. (2016) *burnout* cenderung akan berkembang dari waktu ke waktu, sehingga pada akhirnya aspek *Burnout* menjadi penting untuk diperhatikan bahwasannya hal ini memiliki dampak yang cukup serius yang memiliki keterkaitan dengan kehidupan pekerjaan.

Tabel 6. Gambaran skor Stres Traumatis Sekunder (*Secondary Traumatic Stress*)

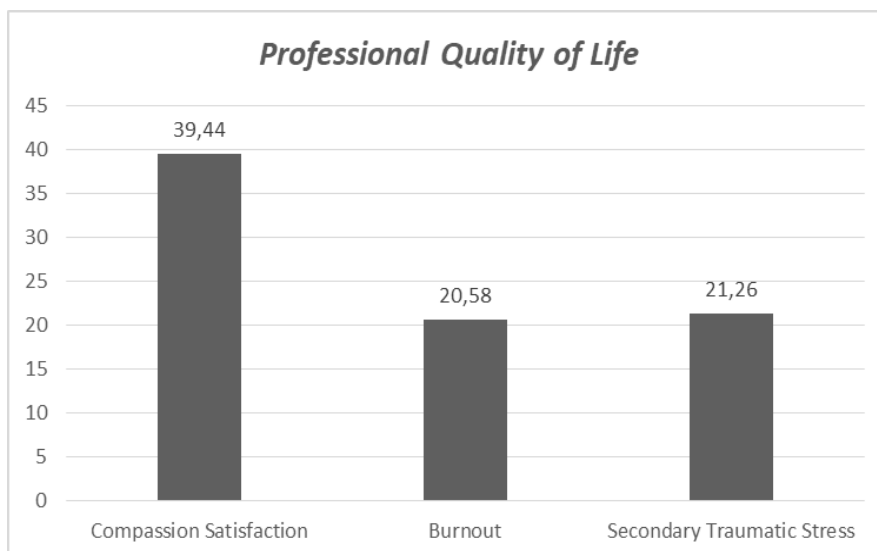
| <i>Secondary Traumatic Stress</i> | | | | | |
|-----------------------------------|--------|-----------|---------|---------------|--------------------|
| | | Frequency | Percent | Valid Percent | Cumulative Percent |
| Valid | Rendah | 73 | 59.3 | 59.3 | 59.3 |
| | Sedang | 49 | 39.8 | 39.8 | 99.2 |
| | Tinggi | 1 | .8 | .8 | 100.0 |
| | Total | 123 | 100.0 | 100.0 | |

Hasil di atas memperlihatkan gambaran skor mengenai stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*), yang dimana stres traumatis sekunder di dalam kualitas hidup profesional itu sendiri menurut Stamm dalam Gurdogan dan Uslusoy (2019) merupakan gambaran mengenai paparan traumatis yang terjadi kepada pemberi bantuan (*Helper*) melalui klien ataupun seseorang yang diberikan bantuan sehingga menyebabkan perasaan cemas ataupun kewaspadaan yang berlebih. Skor menunjukkan sebanyak 73 orang atau 59.3% memiliki tingkat stres traumatis sekunder dalam kategori rendah, 49 orang atau 39.8% berada dalam kategori sedang, dan 1 orang atau 0.8% berada dalam kategori tinggi. Menurut Stamm (2010) skor tinggi menandakan bahwa kemungkinan responden memikirkan suatu hal yang mungkin menakutkan dalam lingkungan pekerjaan ataupun hal lainnya yang menyebabkan skor tersebut meningkat. Selain itu Stamm (2010) juga menambahkan bahwa skor lebih tinggi tidak berarti responden memiliki masalah, namun hal tersebut merupakan indikasi bahwa mungkin responden ingin dan butuh memeriksa mengenai pekerjaan maupun lingkungan kerjanya.

Dalam hal ini terjadinya paparan stres traumatis sekunder cukup memungkinkan bagi para profesional yang bekerja untuk membantu orang lain. Hal tersebut diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Pryce, Shackelford, dan Pryce dalam Wagaman dkk. (2015) bahwa trauma sekunder pada dasarnya merupakan paparan yang terjadi secara langsung terhadap suatu peristiwa traumatis, dan hal ini biasanya dialami pada saat individu mendengarkan orang lain yang menceritakan pengalaman hidupnya. Studi lain oleh beberapa ahli dalam Cummings dkk. (2018) menjelaskan bahwa *Secondary Traumatic Stress* adalah bentuk lain dari tekanan psikologis yang mungkin dialami oleh para profesional. Hal ini tentunya memiliki keterkaitan dengan profesi guru bimbingan dan konseling yang dimana pada dasarnya profesi tersebut merupakan profesi yang membantu orang lain dalam permasalahan kehidupan yang dialaminya. Seseorang yang mengalami ataupun terkena paparan stres traumatis sekunder memiliki gejala yang berbeda-beda dan hal tersebut tidak bisa disamaratakan. Studi yang dilakukan oleh Bride dalam Wagaman dkk. (2015) menyebutkan bahwa *Secondary Traumatic Stress* menyebabkan para pekerja mengalami trauma berupa perenungan, kilas balik, ketakutan, respon fisiologis maupun gejala lainnya yang dimana hal ini berasal dari ketegangan psikoemosional. Studi lain oleh *National Institute of Mental Health* dalam Wagaman dkk. (2015) menyebutkan bahwasannya gejala utama dari *Secondary Traumatic Stress* dapat berupa keputusan, ketidakmampuan untuk merangkul atau meremehkan kompleksitas, menghindari klien ataupun orang lain, hingga ketakutan. Studi lainnya oleh Salloum dkk. (2015) bahwa reaksi yang sering muncul berkenaan dengan *Secondary Traumatic Stress* dapat berupa kewaspadaan berlebih, keputusan, penghindaran, gambaran mengganggu dari trauma klien, gangguan tidur, kelelahan dan rasa bersalah, serta ketakutan. Hal ini tentunya perlu disadari bahwa gejala-gejala tersebut merupakan gejala yang mungkin terjadi ataupun dialami oleh para profesional di bidang pemberi bantuan (*Helper*) dan hal tersebut tentunya akan

memberikan pengaruh pada kualitas profesional yang diberikan dalam pekerjaannya. Hal ini tentunya juga perlu untuk diperhatikan mengingat dampak yang ditimbulkan di penjelasan sebelumnya tidak hanya berdampak untuk diri pribadi pemberi bantuan (*Helper*), tetapi juga pada kualitas layanan yang diberikan terhadap konseli/ klien yang memerlukan bantuan.

Berdasarkan paparan mengenai gambaran kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) dari 123 responden diatas, dapat ditarik kesimpulan dengan melihat rata-rata skor secara keseluruhan dilihat dari masing-masing aspek sebagai berikut :



Gambar 1. Diagram rata-rata skor per/aspek

Gambar 1 memberikan gambaran bahwa dari 123 responden guru bimbingan dan konseling di Jabodetabek dan non-Jabodetabek dapat diambil skor rata-rata mengenai tiga aspek yang ada dalam *Professional Quality of Life*. Pertama, skor rata-rata dari kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) berada pada angka 39.44. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata skor mengenai kepuasan welas asih berada pada kategori Sedang mendekati Tinggi. Kedua, skor rata-rata dari kelelahan (*Burnout*) berada pada angka 20.58. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata skor mengenai kelelahan berada pada kategori Rendah. Ketiga, skor rata-rata dari stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) berada pada angka 21.26. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata skor mengenai stres traumatis sekunder berada pada kategori Rendah.

Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa gambaran kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) 93 orang guru bimbingan dan konseling di wilayah Jabodetabek dan 30 orang guru bimbingan dan konseling di wilayah non-Jabodetabek memiliki skor rata-rata kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) Sedang mendekati Tinggi, skor rata-rata kelelahan (*Burnout*) Rendah, dan skor stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) Rendah. Menurut Stamm (2010) hasil tersebut menunjukkan hasil yang positif, dan hasil ini mewakili seseorang yang menerima penguatan positif dari pekerjaannya. Stamm juga menambahkan bahwa skor ini memperlihatkan bahwa mereka tidak mengalami ketakutan yang berarti dalam pekerjaannya, selain itu mereka mungkin merupakan salah satu orang yang memberikan pengaruh yang baik bagi rekan kerjanya di tempat kerja mereka. Namun dalam hal ini perlu disadari bahwa menurut studi yang dilakukan oleh Sinclair dkk. (2017) kelelahan welas asih mengacu pada serangan akut dari respon fisik serta emosional seseorang yang akhirnya berujung pada penurunan welas asih terhadap orang lain. Penurunan welas asih terhadap orang lain yang diakibatkan oleh kelelahan welas asih tentunya akan sangat berpengaruh bagi profesi pekerjaan yang pada dasarnya berhubungan secara langsung dengan orang lain. Welas asih untuk diri sendiri maupun untuk orang lain dirasa perlu untuk ditingkatkan mengingat hal ini cukup penting dan memiliki pengaruh terhadap pekerjaan individu yang berprofesi sebagai pemberi bantuan (*Helper*). Hal ini diperkuat oleh studi yang dilakukan Sommers-Spijkerman dkk. (2020) yang menjelaskan bahwa membangun kembali diri yang welas asih merupakan hal yang penting.

Hal yang perlu ditekankan bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan dari segi waktu maupun sampel penelitian yang digunakan. Hal ini tidak bisa menjadi tolak ukur secara keseluruhan mengenai gambaran *Professional Quality of Life* guru bimbingan dan konseling di Jabodetabek, non-Jabodetabek, maupun dalam

ruang lingkup Nasional. Meskipun hasil secara keseluruhan menunjukkan makna yang positif, namun peneliti merekomendasikan untuk peneliti selanjutnya agar mengembangkan buku manual pelatihan *Compassion Cultivation Training* (CCT) yang merupakan salah satu intervensi yang dianggap cocok untuk digunakan guna meningkatkan kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*) yang dalam hal ini yakni meningkatkan kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) dan mengurangi sekaligus meminimalisir kelelahan (*Burnout*) dan stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*). Peneliti berharap penelitian mengenai *Professional Quality of Life* ini khususnya terhadap guru bimbingan dan konseling dapat lebih dikembangkan kembali secara lebih luas oleh peneliti selanjutnya, sehingga akan menghasilkan temuan-temuan lainnya dan terciptanya keterbaharuan dalam ranah ilmu pengetahuan.

Simpulan

Penelitian menunjukkan gambaran yang positif mengenai kualitas hidup profesional dari 123 responden guru bimbingan dan konseling. Dengan hasil kepuasan welas asih (*Compassion Satisfaction*) menunjukkan skor sedang mendekati tinggi, kelelahan (*Burnout*) menunjukkan skor rendah, dan stres traumatis sekunder (*Secondary Traumatic Stress*) menunjukkan skor rendah. Hal tersebut tentunya menjawab pertanyaan peneliti bagaimana gambaran secara singkat kepada peneliti maupun pembaca bagaimana gambaran kualitas hidup profesional 123 guru bimbingan dan konseling yang tersebar di wilayah Jabodetabek maupun non-Jabodetabek. Hal ini tentunya merupakan hal yang positif mengingat guru bimbingan dan konseling merupakan salah satu profesi dengan tugas membantu konseli/ klien dalam mengatasi permasalahannya. Memiliki kualitas hidup profesional yang baik tentunya tidak hanya berdampak bagi kehidupan pribadi guru bimbingan dan konseling dalam ranah pekerjaan maupun kehidupan pribadinya, tentunya hal tersebut juga akan berdampak positif bagi konseli/ klien yang mereka bantu. Dengan demikian guru bimbingan dan konseling diharapkan bisa memberikan layanan secara maksimal terhadap konseli/ klien mereka dalam ranah profesional mereka sebagai pemberi bantuan (*Helper*). Peneliti merekomendasikan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan buku manual pelatihan *Compassion Cultivation Training* (CCT) yang dimana CCT ini sendiri merupakan salah satu intervensi yang cocok untuk meningkatkan kualitas hidup profesional (*Professional Quality of Life*), dalam hal ini yakni meningkatkan *Compassion Satisfaction* dan mengurangi maupun meminimalisir *Burnout* maupun *Secondary Traumatic Stress*. Peneliti juga berharap kedepannya penelitian mengenai kualitas hidup profesional ini bisa dikembangkan secara lebih luas agar terciptanya temuan-temuan baru dalam penelitian dan menjadi keterbaharuan dalam ranah ilmu pengetahuan.

Referensi

- Akinsulure-Smith, Adeyinka M., Adriana Espinosa, Tracy Chu, dan Ryan Hallock. 2018. "Secondary Traumatic Stress and Burnout Among Refugee Resettlement Workers: The Role of Coping and Emotional Intelligence." *Journal of Traumatic Stress* 31(2):202–12.
- Budiastuti, Dyah, dan Agustinus Bandur. 2018. *Validitas dan Reabilitas Penelitian*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Cummings, Caroline, Jonathan Singer, Ryan Hisaka, dan Lorraine T. Benuto. 2018. "Compassion Satisfaction to Combat Work-Related Burnout, Vicarious Trauma, and Secondary Traumatic Stress." *Journal of Interpersonal Violence* 088626051879950.
- Gurdogan, Eylem Pasli, dan Esin Cetinkaya Uslusoy. 2019. "The Relationship between Quality of Work Life and Happiness in Nurses: A Sample from Turkey." *International Journal of Caring Sciences* 12(3):1364–71.
- Heritage, Brody, Clare S. Rees, dan Desley G. Hegney. 2018. "The ProQOL-21: A revised version of the Professional Quality of Life (ProQOL) scale based on Rasch analysis" diedit oleh P. van Bogaert. *PLOS ONE* 13(2):e0193478.
- Hui, Zhaozhao, Xiaoling Dai, dan Xiaoqin Wang. 2020. "Mediating effects of empathy on the association between nursing professional values and professional quality of life in Chinese female nurses: A cross-sectional survey." *Nursing Open* 7(1):411–18.
- Lewis, Kindle Dawn. 2020. "School counselor self-advocacy and trait emotional intelligence as predictors of professional quality of life in schools counselor." University of Montana.
- Li, Wendy Wen, dan Guojun Xie. 2020. "Personality and job satisfaction among Chinese health practitioners: The mediating role of professional quality of life." *Health Psychology Open* 7(2).
- Mathias, Christina T., dan Dorian L. Wentzel. 2017. "Descriptive study of burnout, compassion fatigue and compassion satisfaction in undergraduate nursing students at a tertiary education institution in

- KwaZulu-Natal." *Curationis* 40(1).
- Mottaghi, Shekoofeh, Hanieh Poursheikhali, dan Leila Shameli. 2020. "Empathy, compassion fatigue, guilt and secondary traumatic stress in nurses." *Nursing Ethics* 27(2):494–504.
- Mullen, Patrick R., Ashley J. Blount, Glenn W. Lambie, dan Nancy Chae. 2017. "School Counselors' Perceived Stress, Burnout, and Job Satisfaction." *Professional School Counseling* 21(1):2156759X1878246.
- Pang, Y., H. Dan, H. Jung, N. Bae, dan O. Kim. 2020. "Depressive symptoms, professional quality of life and turnover intention in Korean nurses." *International Nursing Review* 67(3):387–94.
- Pelon, Sally B. 2017. "Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction in Hospice Social Work." *Journal of Social Work in End-of-Life & Palliative Care* 13(2–3):134–50.
- Ruiz-Fernández, María D., Juan D. Ramos-Pichardo, Olivia Ibáñez-Masero, María I. Carmona-Rega, Máximo J. Sánchez-Ruiz, dan Ángela M. Ortega-Galán. 2021. "Professional quality of life, self-compassion, resilience, and empathy in healthcare professionals during COVID-19 crisis in Spain." *Research in Nursing & Health* 44(4):620–32.
- Salloum, Alison, David C. Kondrat, Carly Johnco, dan Kayla R. Olson. 2015. "The role of self-care on compassion satisfaction, burnout and secondary trauma among child welfare workers." *Children and Youth Services Review* 49:54–61.
- Sandra, Rober, dan Irdil. 2015. "Konsep Stres Kerja Guru Bimbingan dan Konseling." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 1(1):80–85.
- Sinclair, Shane, Shelley Raffin-Bouchal, Lorraine Venturato, Jane Mijovic-Kondejewski, dan Lorraine Smith-MacDonald. 2017. "Compassion fatigue: A meta-narrative review of the healthcare literature." *International Journal of Nursing Studies* 69:9–24.
- Sommers-Spijkerman, Marion, Teuntje R. Elfrink, Constance H. C. Drossaert, Karlein M. G. Schreurs, dan Ernst T. Bohlmeijer. 2020. "Exploring compassionate attributes and skills among individuals participating in compassion-focused therapy for enhancing well-being." *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice* 93(3):555–71.
- Stamm, Beth Hudnall. 2010. *The concise ProQOL manual*.
- Stamm, Beth Hudnall. 2012. "Helping the Helpers: Compassion Satisfaction and Compassion Fatigue in Self-Care, Management, and Policy of Suicide Prevention Hotlines." *Helping the Helpers* (December 2015):1–4.
- Wagaman, M. A., J. M. Geiger, C. Shockley, dan E. A. Segal. 2015. "The Role of Empathy in Burnout, Compassion Satisfaction, and Secondary Traumatic Stress among Social Workers." *Social Work* 60(3):201–9.
- Wang, Jialin, Chizimuzo T. C. Okoli, Huijuan He, Fen Feng, Junwen Li, Linli Zhuang, dan Min Lin. 2020. "Factors associated with compassion satisfaction, burnout, and secondary traumatic stress among Chinese nurses in tertiary hospitals: A cross-sectional study." *International Journal of Nursing Studies* 102:103472.
- Yandri, Hengki, dan Dosi Juliawati. 2017. "Burnout Pada Guru BK/ Konselor Sekolah." *Konselor* 6(2):61–65.
- Yilmaz, Gülay, Besti Üstün, dan Neslihan Partlak Günüşen. 2018. "Effect of a nurse-led intervention programme on professional quality of life and post-traumatic growth in oncology nurses." *International Journal of Nursing Practice* 24(6):e12687.
- Yu, Hairong, Anli Jiang, dan Jie Shen. 2016. "Prevalence and predictors of compassion fatigue, burnout and compassion satisfaction among oncology nurses: A cross-sectional survey." *International Journal of Nursing Studies* 57:28–38.